

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

***Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта***

**Л.И. Серазетдинова, Р.Ф. Волкова, С.Ф. Усманова**

**Использование фитбола на учебных занятиях  
по физической культуре в специальной медицинской группе**

**Учебно-методическое пособие**

**Казань – 2017**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического  
воспитания и спорта  
Протокол № 7 от 06.02.2017 г.*

**Рецензент:**

доктор биологических наук, доцент общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта КФУ **В. Г. Двоеносов**

**Серазетдинова Л. И.**

**Использование фитбола на учебных занятиях по физической  
культуре в специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие /**  
Л.И. Серазетдинова, Р.Ф. Волкова, С.Ф. Усманова, – Казань: Казан. ун-т,  
2017. – 52 с.

Настоящее учебно-методическое пособие адресовано, в первую очередь,  
студентам, а также широкому кругу читателей, интересующихся указанными  
проблемами.

© Казанский университет, 2017

© Серазетдинова Л.И., Волкова Р.Ф., Усманова С.Ф., 2017

## Содержание

1. Введение.....	4
2. Глава 1. Что такое фитбол.....	5
3. Глава 2. Варианты разминки с фитболом.....	7
4. Глава 3. Варианты упражнений с фитболом на занятиях со студентами специальной медицинской группы.....	8
5. Глава 4. Показания и противопоказания к занятиям с фитболом со студентами специальной медицинской группы .....	50
6. Заключение.....	51
7. Список литературы.....	52

## Введение

Здоровье как целостный социально-психологический феномен является интегративным критерием и показателем качества современного образования. Физическая подготовленность, уровень психофизической культуры молодежи за время обучения в ВУЗе снижается, что обусловлено резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия студентов, повышенной тревожности, отчужденности.

Одним из основных направлений формирования и укрепления здоровья молодежи является процесс физического воспитания, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности.

Для решения этих задач действующей государственной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств и методов физической культуры. Это позволяет содействию формирования двигательной культуры: культура тела, культура движений, разумная организация досуга, самосовершенствование, ведение здорового образа жизни.

Одним из эффективных путей оздоровления и формирования здоровой молодежи (студентов) на сегодняшний день являются фитнес-технологии.

Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (аэробика, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др., а также использование различного инвентаря, в том числе – **фитбола**), направленные на физическое совершенствование всех слоев населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры.

## Глава 1. Что такое Фитбол

Фитбол – один из разновидностей аэробики, характерными особенностями которого является большой мяч диаметром 45-75 см, при применении которого выполняются физические упражнения, как в движении, так и на месте, с музыкальным сопровождением.

Первый аналог фитбола был разработан еще в 60-х годах итальянским производственником (владельцем кукольного завода) Aquilino Cosani. По дизайну этот мяч был далек от современных, и представлял собой большой надувной шар из плотного каучука. Фитбол также называют швейцарским мячом, т.к. именно в Швейцарии он нашел широкое применение в области ортопедической медицины. Повально, в фитнес-индустрии, концепцию упражнений на фитболе стали использовать в конце 80-х в США.

Вообще, фитбол – это поистине уникальный снаряд, который таит в себе столько всевозможных комбинаций и вариаций упражнений.

Итак, давайте посмотрим, в чем его преимущества:

Легкость — фитбол имеет незначительный вес (в сравнении с железяками), однако рассчитан на статические нагрузки до 300 кг;

Мобильность – можно легко перемещать по залу/квартире без посторонней помощи;

Безопасность – легко сдувается и надувается и снабжен антиразрывной системой ABS (при порезе не взрывается);

Функциональность – позволяет выполнять огромное количество упражнений;

Многозадачность – позволяет развить много функциональных качеств: силу, гибкость, стройность и т.д.;

Нет возрастных ограничений – подходит как пожилым (реабилитация после травм), детям (в т.ч. грудничкам), так и беременным женщинам.

Программа этого вида включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на фитболе, с учетом индивидуальной нагрузки для каждого занимающегося в соответствии с его физическими возможностями. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и живота.

Упражнения с фитболом вовлекают в движение все основные мышечные группы, что заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям. В конечном счете, положительно сказывается на общей работоспособности.

Фитбол помогает занимающимся снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку, предотвратить боли в спине, тренирует вестибулярный аппарат.

Тренировка на ярких мячах вносит элемент забавности и удовольствия, что способствует развитию мотивации к занятиям и создает положительную атмосферу. Повышает эмоциональность занятия, вносит разнообразие, расширяет возможности получения необходимых результатов, делает занятия привлекательными для студентов, которым однообразие занятия кажется скучными и неинтересными.

Важно, что занятия на мячах доступны для студентов с легкой формой заболеваний – типа варикозных расширений вен, ожирения, повреждения коленных и голеностопных суставов, для которых занятия другими видами нежелательны.

Фитболы используются различного размера, в зависимости от роста занимающихся:

- при росте от 150 до 165 см – диаметр мяча равен 65 см;
- при росте от 170 до 190 см - диаметр мяча равен 75 см.

В работе рассматриваются комплексы упражнений с фитболом на развитие силы, гибкости, координации.

В данной работе все комплексы сопровождаются подробными инструкциями по технике выполнения упражнений и фотографиями, даются рекомендации по целевому применению комплексов и их влияния на функцию организма.

Приводятся ограничения по применению комплексов связанных с наличием заболеваний.

И этот материал будет удобен для применения, как преподавателями физической культуры, так и студентами.

Работа современна и актуальна. И мы надеемся, что она будет востребована и преподавателями, и студентами.

## Глава 2. Варианты разминки с фитболом

В качестве разминки можно использовать два варианта.

**Первый вариант:** для того, чтобы хорошо разогреть мышцы, выполните ходьбу и бег на месте, общеразвивающие упражнения на месте и в движении: прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки со скакалкой в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что хорошо разогрелись.

**Второй вариант:** сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 мин, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8-10 раз.

Далее выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер.

### Глава 3. Варианты упражнений с фитболом со студентами специальной медицинской группы



И.п.- нога на мяче.  
Укрепляет косые мышцы  
бедра, развивает  
равновесие.  
На счет 1- выпрямлять  
ногу, отталкивая мяч.  
2 – и.п.  
Дозировка 6-8 раз.  
Методические  
рекомендации: опорная  
нога – вся стопа на полу.  
Мышцы живота подтянуть.







И.п.- прямая нога на мяче,  
руки в стороны.

Укрепляет косые мышцы  
живота, развивает  
равновесие.

Повороты корпуса в  
стороны.

Дозировка: повторить 4-6  
раз, затем поменять ногу.

Методические  
рекомендации: опорная  
нога – вся стопа на полу.



И.п. – согнутая нога на мяче, руки на поясе.  
Укрепляет мышцы бедра и ягодиц.  
На счет 1 - выпрямить ногу в сторону, отталкивать мяч.  
2 – И.п.  
Дозировка: 6-8 раз на каждую ногу.





И.п. – согнутая нога на мяче, руки на поясе.  
Укрепляет мышцы бедра и ягодиц, а также косы мышцы живота.

На счет 1- выпрямлять правую ногу в сторону, отталкивать мяч, с одновременным наклоном туловища и сменой положения рук.

Дозировка: 6-8 раз на каждую ногу.

Методические рекомендации: сохранять осанку, мышцы живота втянуть, опорную ногу а колене чуть-чуть согнуть.





И.п. – широко ставим ноги врозь, удерживаем мяч ногами, руки на поясе. Укрепляет мышцы внутренней поверхности бедра.

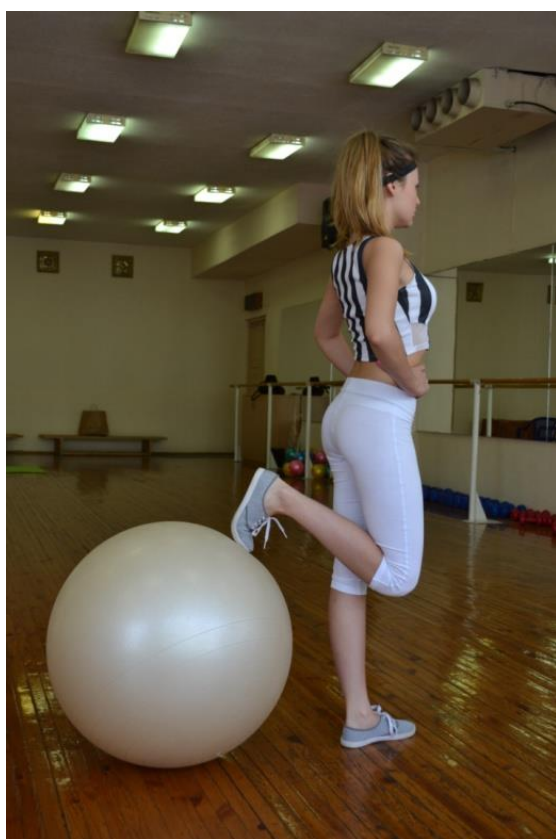
Перенести вес тела на правую ногу, задержаться на 4 счете, затем, то же на левую.

Дозировка: 6-8 раз на каждую ногу.

Методические рекомендации: держать осанку, мышцы живота подтянуть, удерживать равновесие на одной ноге. Опорная нога – вся стопа на полу.







И.п. –мяч сзади, носок на мяче, руки на поясе.  
 Укрепляет мышцы задней поверхности бедра и ягодицы.  
 Выпрямлять ногу, откатывая мяч назад.  
 Дозировка: на каждую ногу 6-8 раз.  
 Методические рекомендации: удерживать равновесие на одной ноге.





И.п. – мяч сзади, носок на мяче, руки на поясе.  
 Наклон вперед,  
 выпрямлять ногу на мяче,  
 сохраняя равновесие,  
 выполняем упражнение  
 «ласточка», удерживая  
 положение на счет 4 (6-8).  
 Дозировка: по 3-4 раза на  
 каждую ногу.  
 Методические  
 рекомендации: удерживать  
 баланс на одной ноге,  
 поддерживать мышечный  
 корсет в напряжении.





И.п.- ноги на ширине плеч,  
мяч в согнутых руках

Приседать – выдох

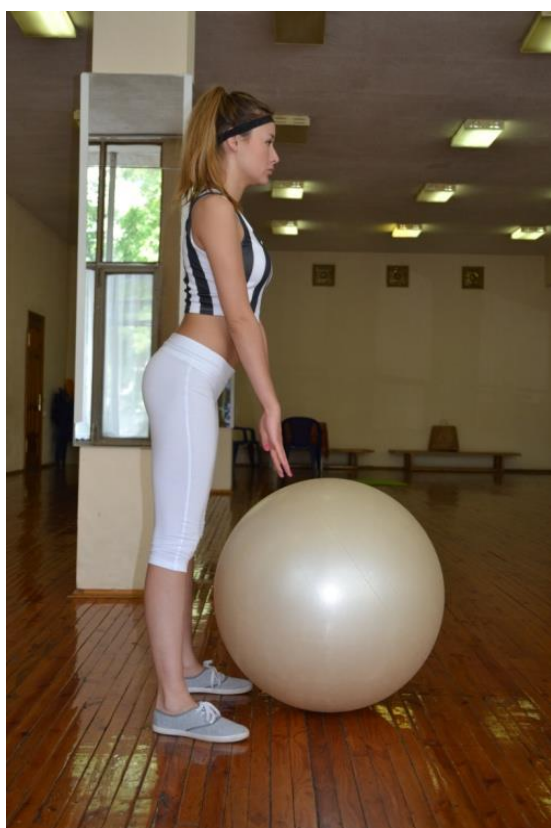
И.п.- вдох

Укрепляет мышцы ног и  
рук.

Методические  
рекомендации: приседать  
до параллели бедра с  
полом, удерживать руки  
прямыми.

Дозировка: 10-15-20  
приседаний.





И.п. – ноги на ширине плеч, мяч на полу.

Приседание с наклоном туловища вперед- выдох.

И.п. – вдох

Укрепляет мышцы ног и спины.

Методические рекомендации: приседать параллели бедра с полом , откатывая мяч прямыми руками. В приседе – бедра параллельны полу.

Откатывая мяч руки в локтях не сгибать.





И.п.- упор лежа на мяче.

Упражнение «кобра».

Выпрямить руки, прогнуться в грудном отделе.

Укрепляет мышцы спины, раскрывает грудную клетку.

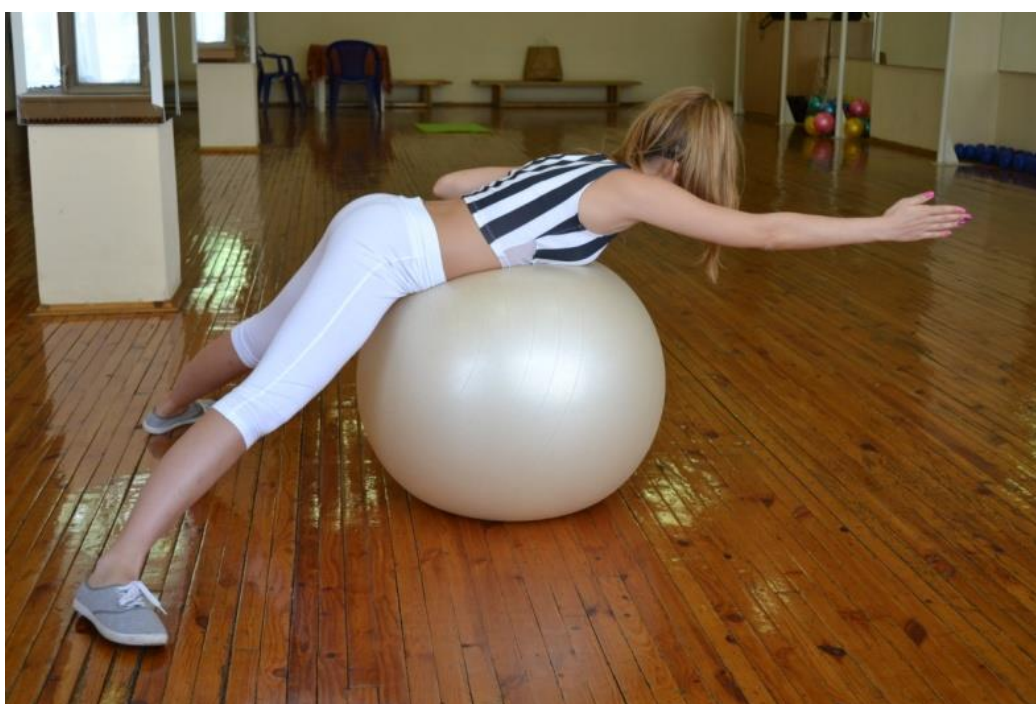
Методические рекомендации: грудину поднять вверх, макушкой тянуться в потолок.

Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- упор лежа на мяче.  
Вытянуть руки вверх.  
Укрепляет трапецевидную мышцу.  
Методические рекомендации: сохранять баланс,  
подтянуть мышцы живота.  
Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- лежа животом на мяче, руки в стороны.

Упражнение «мельница»

Скручивание в стороны.

Методические рекомендации: сохранять баланс, подтянуть мышцы живота.

Дозировка: 10 12 раз.







И.п.- лежа животом на мяче, руки в упоре на полу.

1) Поочередный подъем ног.

2) Подъем правой руки и левой ноги, затем левой руки и правой ноги .

Укрепляет мышцы спины и ягодиц, развивает чувство равновесия.





И.п.- лежа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги параллельны полу.

Поочередное сгибание голени.

Укрепляет двуглавую мышцу бедра, развивает баланс.

Методические рекомендации: сохранять баланс, подтянуть мышцы живота.

Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- лежа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги параллельны полу.

Упражнение «отжимание». Сгибание рук в локтевых суставах.

Укрепляет мышцы рук.

Методические рекомендации: сохранять баланс, ноги прямые, подтянуть мышцы живота, не прогибаться в пояснице.

Дозировка: 10-12 раз.







И.п.- лежа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги параллельны полу.

Укрепляет мышцы рук, ягодиц и спины.

Методические рекомендации: подтянуть мышцы живота, не прогибаться в пояснице, руки и ноги прямые.

Дозировка: 10 -12 раз.





И.п.- сидя на мяче, руки вдоль туловища, ноги врозь.

Подъем бедра и рук в стороны.

Упражнение развивает равновесие, укрепляет дельтовидную мышцу, мышцы живота и спины.

Методические рекомендации: спину держать прямо, не сгибать руки в локтях.

Дозировка: по 8 раз на каждую ногу.







И.п.- сидя на мяче, руки  
вдоль туловища, ноги  
врозь.  
Выпрямление голени и  
подъем рук вперед.  
Упражнение развивает  
равновесие, укрепляет  
дельтовидную мышцу и  
квадрицепс  
(четырёхглавая мышца  
бедра).  
Методические  
рекомендации: спину  
держать прямо, поднимать  
руки перед грудью, не  
сгибая в локтях..  
Дозировка: по 8 раз на  
каждую ногу.



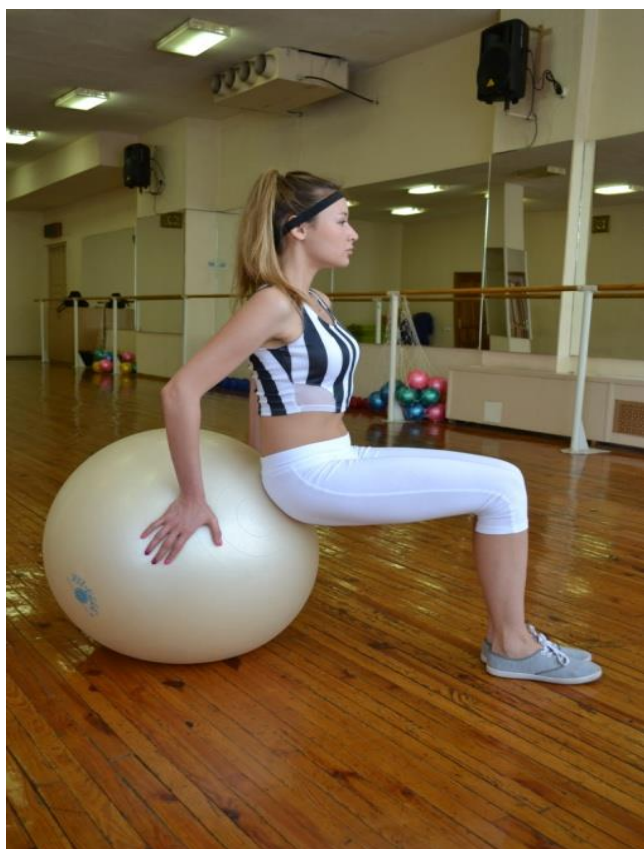
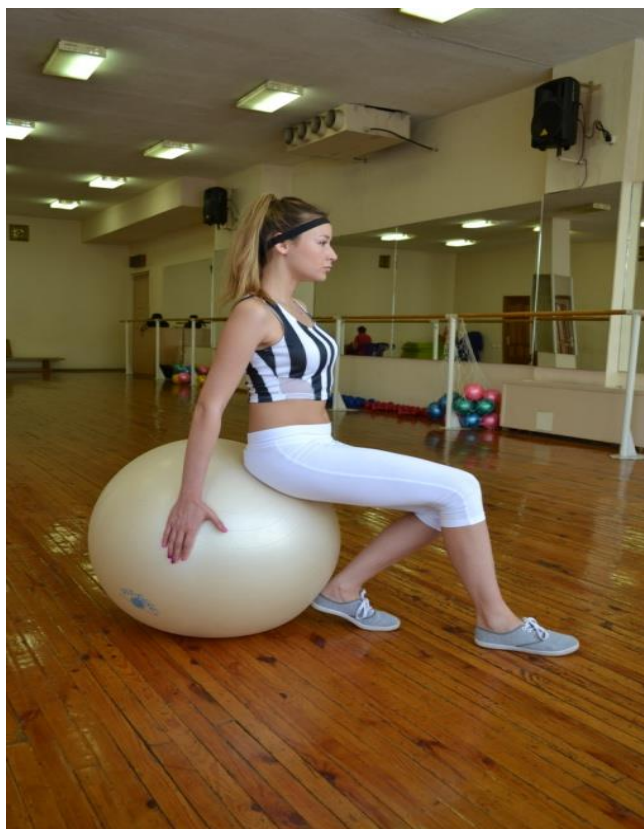
И.п.- сидя на мяче упор  
сзади, ноги вместе.  
Прыжком ноги врозь.  
Упражнение развивает  
равновесие, укрепляет  
мышцы живота,  
внутреннюю и внешнюю  
мышцы бедра.  
Методические  
рекомендации: спину  
держат прямо.  
Дозировка: 16 раз.



И.п.- сидя на мяче упор  
сзади, ноги вместе.  
Отведение ноги в сторону  
и подъем рук.  
Упражнение развивает  
равновесие, улучшает  
подвижность суставов ног,  
укрепляет мышцу  
внешней поверхности  
бедр.

Методические  
рекомендации: спину  
держат прямо.  
Дозировка: по 8 раз.





Упражнение «ходьба, сидя на мяче»

И.п.- сидя на мяче, руки вдоль туловища, ноги врозь.

Продвижение вперед на 4 шага.

Упражнение развивает равновесие, укрепляет дельтовидную мышцу, мышцы живота и спины.

Методические рекомендации: спину держать прямо.

Дозировка: 10-12 раз.



И.п. – сидя ниже центра мяча.

Приседание.

Упражнение развивает равновесие, укрепляет

Дозировка: 8 раз.

Методические рекомендации: спину держать прямо, пятки прижать к полу.



И.п. – сидя ниже центра мяча.

Выпрямление ног.

Упражнение развивает равновесие, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

Методические рекомендации: спину держать прямо.

Дозировка: 8 раз.





И.п.- сидя на мяче, руки вдоль туловища, ноги врозь.

Упражнение развивает равновесие, укрепляет дельтовидную мышцу, мышцы живота и спины.

Методические рекомендации: ноги выпрямлять в коленях, пятки не отрывать от пола, руки выпрямлять вверх.



И.п. – присед с опорой на мяч, руки за головой.

Поднять таз вверх.

Укрепляет мышцы ягодиц, трапецевидную мышцу, развивает баланс, чувство равновесия.

Методические рекомендации: ноги согнуты в коленях до угла в  $90^\circ$ , в верхней точке сжимать ягодицы.

Дозировка: 10-12 раз.







И.п.- лежа на мяче, руки за головой, ноги согнуты в коленях, взгляд направить вверх.

Скручивание по диагонали.

Укрепляет косые мышцы живота.

Методические рекомендации: при скручивании удерживать взгляд вверх, движения производить до конца, не раскачиваясь на месте.

Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- присед, руки на мяче. Выпрямить ноги, прийти в положение, лежа на мяче. Укрепляет мышечный корсет, развивает баланс. Методические рекомендации: ноги выпрямлять до конца, «ноги сильные», макушкой тянуться вперед, сохранять равновесие на мяче. Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на мяче под прямым углом.

Подъем таза с прямыми ногами.

Методическая рекомендация :в верхней точке сжимать ягодицы

Дозировка:10-12 раз

Укрепляет мышцы ягодиц.







И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на мяче под прямым углом.

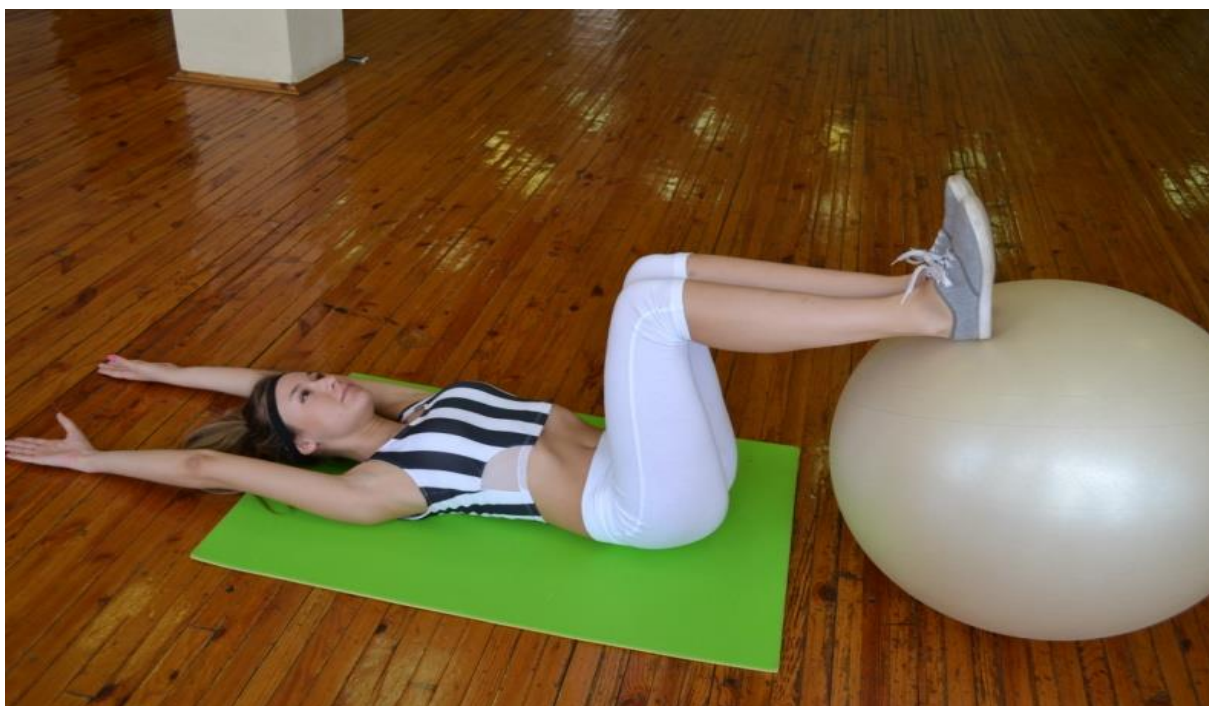
Подъем таза с согнутыми ногами.

Методическая рекомендация :в верхней точке сжимать ягодицы

Дозировка:10-12 раз

Укрепляет мышцы ягодиц.





И.п.- лежа на спине, руки вверх

Упражнение «сотня» .

Скручивание вперед , руки вдоль туловища.

Укрепляет мышцы живота.

Методические рекомендации: втягивать живот и прижимать поясницу в пол, руками тянуться к мячу, шее не сгибать.

Дозировка: 10-12 раз







И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги «стульчиком», мяч удерживать стопами.  
 На счет 1 – выпрямить ноги вверх  
 На счет 2- опустить согнутые ноги вправо(влево).  
 На счет 3- поднять ноги вверх  
 На счет 4- и.п.  
 Дозировка: по 5-6 раз в каждую сторону.  
 Методические рекомендации: не отрывать плечи от пола, сжимать мяч ногами  
 Упражнение укрепляет косые мышцы живота.



И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямыми руками удерживать мяч на коленях.

Скручивание туловища.

Укрепляет мышцы живота.

Методические рекомендации: упражнение выполнять медленно, прямыми руками толкать мяч вперед.

Дозировка: 10-12 раз





И.п.- лежа на спине,  
ноги согнуты в коленях,  
руки согнутые в локтях  
удерживают мяч на  
животе.

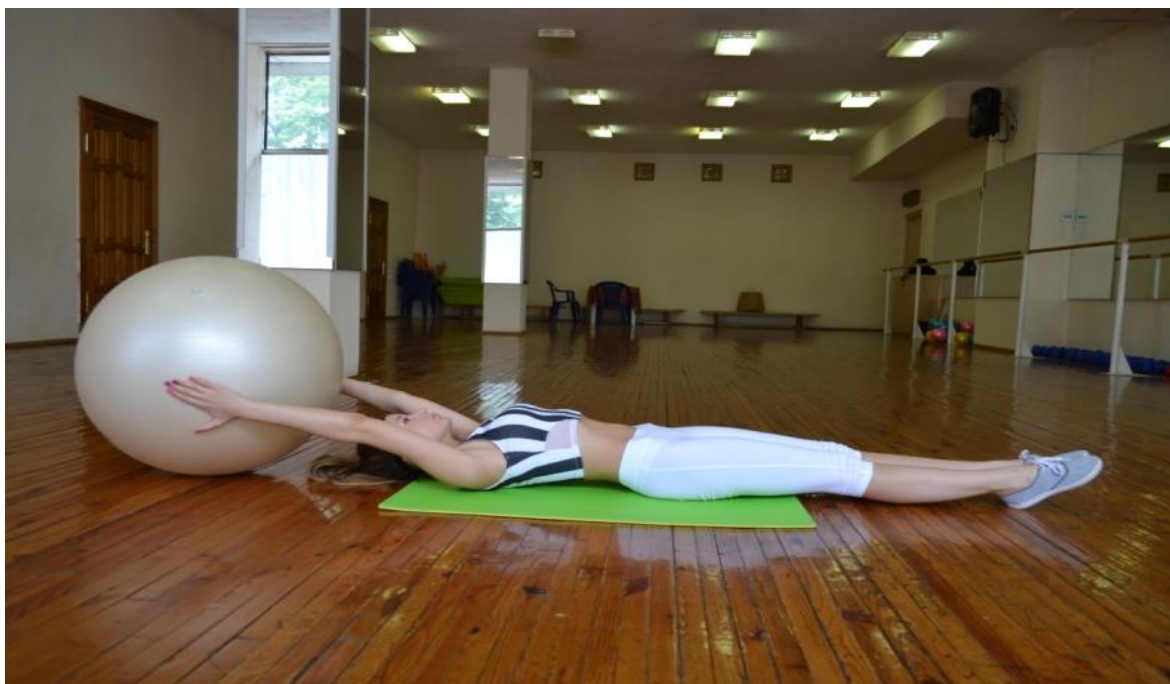
Скручивая туловища  
поднять мяч вверх и  
выпрямить ноги.

Методические  
рекомендации: тянуться  
макушкой вверх.

Укрепляет мышцы  
живота

Дозировка: 10 -12раз





И.п.- лежа на спине, руки вверх, ноги вытянуть, мяч в руках.  
 Скручивание вперед с поочередным подтягиванием ног к груди.  
 Укрепляет мышцы живота.  
 Методические рекомендации: макушкой тянуться вверх, ноги  
 выпрямлять до конца.  
 Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- лежа на спине, руки вверх, ноги вытянуть, мяч в руках.

Упражнение «группировка»

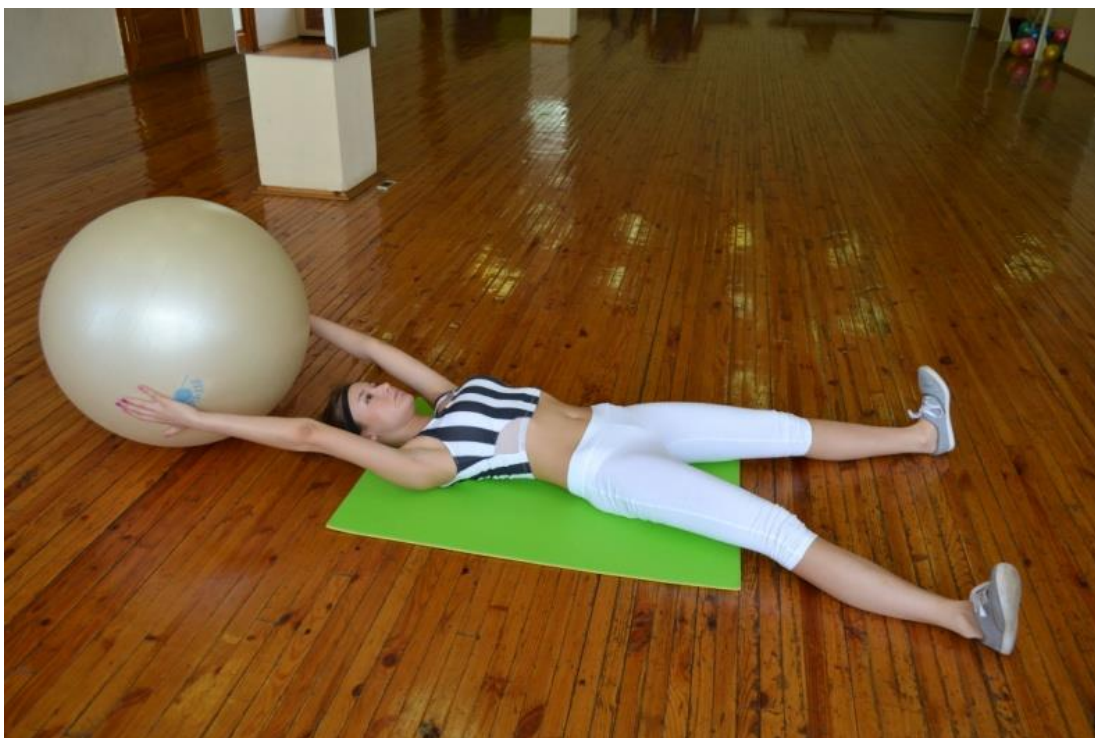
Укрепляет мышцы живота.

Методические рекомендации: макушкой тянуться вверх, ноги поднимать от пола.

Дозировка: 10-12 раз.







И.п.- лежа на спине, руки вверх, ноги врозь, мяч в руках.  
 Подъем туловища с наклоном вперед  
 Укрепляет мышцы живота.  
 Методические рекомендации: мячом коснуться пола.





И.п.- лежа на боку, руки вверх, мяч в руках.  
 Подъем туловища.  
 Укрепляет косые мышцы живота.  
 Методические рекомендации: макушкой тянуться вверх,  
 ноги вместе.  
 Дозировка: 10-12 раз.







И.п.- лежа на боку, правую руку вытянуть вверх, а левую поставить перед собой, удерживая мяч прямыми ногами. Подъем ног.

Укрепляет косые мышцы живота, мышцы внутренней поверхности бедра.

Методические рекомендации: ноги прямые, втянуть живот, создать сильную опору на руку, голова лежит на руке.

Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- лежа на животе, руки вверх с упором на мяч.

Подъем туловища.

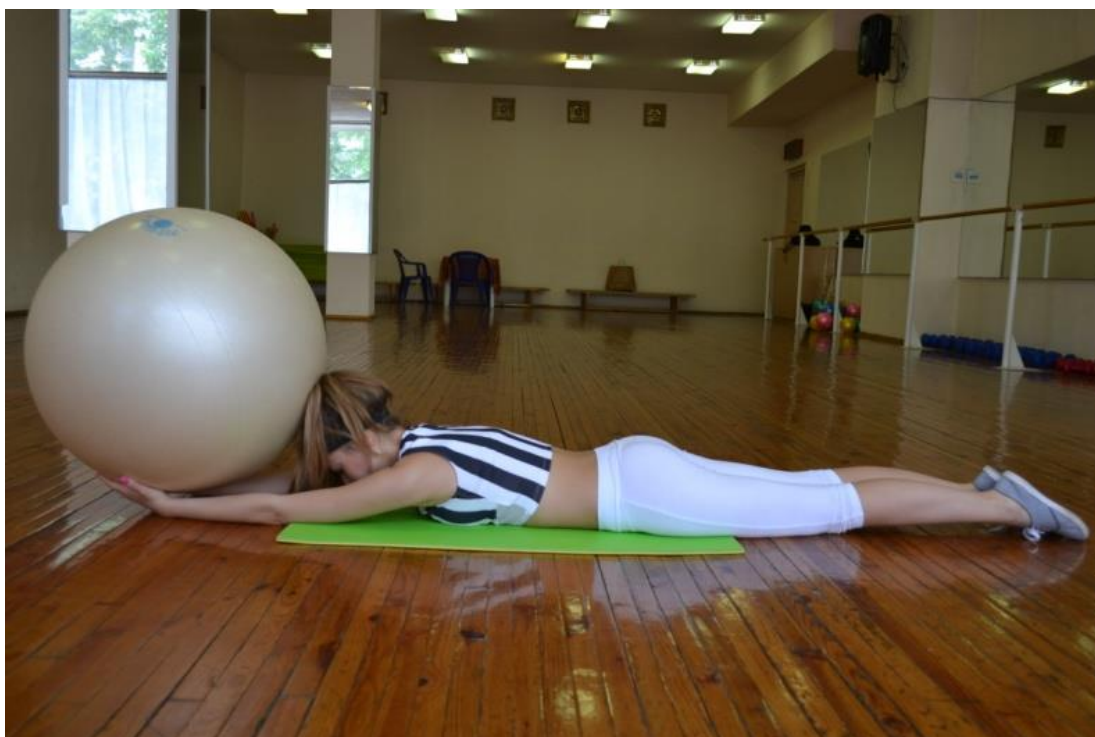
Укрепляет мышцы спины, развивает подвижность грудного отдела позвоночника.

Методические рекомендации: не запрокидывать голову назад, грудной таз тянуться вверх.

Дозировка: 10-12 раз.







И.п.- лежа на животе, руки вверх, мяч на ладонях.  
 Подъем туловища и ног.  
 Укрепляет мышцы спины и ягодиц.  
 Методические рекомендации: головой упираться в мяч.  
 Дозировка: 10-12 раз.





И.п.- сед на правое бедро, левая нога согнута, рукой обхватить мяч.

Упражнение «Русалка». Выпрямить ноги, выйти в положение, лежа боком на мяче.

Укрепляет суставы ног, развивает баланс, чувство равновесия.

Методические рекомендации: ноги выпрямлять полностью.

Дозировка: 10-12 раз.







И.п. – присед с опорой на мяч, руки за головой.

Поднять таз вверх.

Укрепляет мышцы ягодиц, трапециевидную мышцу , развивает баланс, чувство равновесия.

Методические рекомендации: ноги согнуты в коленях, в верхней точке сжимать ягодицы.

Дозировка: 10-12 раз.



## Глава 4. Показание и противопоказания занятий с фитболом со студентами специальной медицинской группы

### *Полезные советы*

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекция лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy (Кудра Т.А. 2001).

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Вместе с тем, многообразие упражнений в данном оздоровительном виде аэробики не дает возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая бы охватывала все виды упражнений без исключения.

### *Противопоказания*

Не смотря на чудодейственный эффект фитбола на весь организм, упражнения на нем все же имеют некоторые **противопоказания**.

Но врачи не рекомендуют заниматься на мяче для фитнеса тем, у кого есть: тяжелые заболевания сердечнососудистой системы; грыжи межпозвоночных дисков; патология внутренних органов.

Перед тем, как начать заниматься на фитболе, проконсультируйтесь с врачом и тренером! Подберите также время, когда вам лучше заниматься фитнесом.

## Заключение

Таким образом, фитбол является полезным дополнением к физической нагрузке организма. Многие из тех, кто пробовал заниматься на фитнес-мячике, в один голос утверждают, что это очень эффективно, а так же есть возможность прорабатывать практически каждую группу мышц. Все упражнения на фитболе для похудения предполагают собой кардионагрузку и рассчитаны на быстрое сжигание жиров.

За счёт вибраций во время занятия и функции амортизации мяча, быстрее происходит обмен веществ, улучшается микродинамика, кровь лучше поступает в органы. Укрепляются межпозвонковые диски. Это оказывает содействие разгрузке для позвоночного столба и мобилизации всевозможных его отделов.

Упражнения на фитболе для спины отлично подойдут людям с «сидячей» работой.

Поскольку неустойчивый фитбол так и норовит ускользнуть, любые упражнения с его использованием помогают улучшить координацию движений. Тело держится в напряжении в течение всей тренировки и сжигает больше калорий по сравнению с обычными статическими упражнениями.

Кроме того, **занимаясь фитболом Вы:**

- делаете свою осанку правильной
- будете иметь красивый рельефный пресс за счет больших нагрузок во время поддержания равновесия;
- станете более выносливыми, и увеличится ваша мышечная сила• мышцы, которые во время ходьбы поддерживают вертикальное положение тела, станут более упругими и сильными;
- развиваете гибкость своего тела, так как именно упражнения на мячике позволяют сделать хорошую растяжку даже труднодоступных мышц;
- конечно же, сбрасываете лишние килограммы и увеличиваете процесс обмена веществ.

### **Список использованной литературы**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России. 2002
4. Матвеева Л.П и Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания / ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
5. Метани Саш. С22 Аюрведические секреты красоты – М.: Саттва, ООО «Профиль» 2008. – пятое издание, 320 с. – ISBN 978-5903851-01-0
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 200
8. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений[Электронный ресурс]: статья. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib/sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.html>
9. Якушкин Б.В. Классификация // Большая советская энциклопедия. Т. 12. 3-е изд. - М.: Изд-во "Советская энциклопедия", 1973, с. 269.